



Going the Distance

Aumentare il benessere per mantenere elevate performance nel tempo

Alcuni giorni voli in alto e ti senti inarrestabile mentre in altri rimani immobile, come bloccato.

Guardando più da vicino ti accorgi che, a fronte delle pressioni che arrivano dall'esterno, sono la tua mentalità, le tue scelte personali, le tue azioni quotidiane a disconnetterti dalle tue fonti energetiche. A scapito del tuo benessere e dei tuoi risultati, sul lavoro come nella tua vita privata.

Lavorando su Mente, Corpo e Spirito puoi sprigionare pienamente il tuo potenziale e puntare, proprio come un atleta, verso nuovi traguardi.



IMPACT

Panoramica del workshop

“Il workshop ha avuto un impatto significativo nella formazione del nostro team. I concetti e degli strumenti utilizzati sono stati straordinariamente semplici ed efficaci. Niente pacchetti di slide, ma sfide reali e attività individuali facilitate da consulenti appassionati e altamente professionali. Raccomando davvero a tutti di fruire di questo workshop in prima persona”.

DENNIS VAN SHIE, HEAD OF GLOBAL SALES, SONYMOBILE.

Obiettivi del Workshop

Going the Distance ti aiuta a valorizzare le tue risorse personali per massimizzare le tue performance e la tua tenuta, aumentare il tuo benessere psico-fisico e migliorare il tuo contributo all'Organizzazione e ai team che guidi.

Alla fine del workshop, avrai migliorato la tua capacità di:



Ascoltare te stesso a livello mentale, fisico, spirituale per essere in contatto con i tuoi bisogni



Aumentare le tue performance attraverso scelte e comportamenti concreti e consapevoli



Utilizzare tecniche efficaci di goal setting



Gestire al meglio la tua energia durante la giornata



Sfruttare l'alimentazione, il sonno e l'attività fisica per aumentare salute e performance



Gestire situazioni di forte pressione e stress, mantenendo alto il tuo livello di benessere ed efficacia





Going the Distance

Metodologie che utilizziamo

Il workshop Going the Distance ti offre di lavorare in modo equilibrato su tutte le dimensioni legate alla Mente, al Cuore, al Corpo e allo Spirito per affrontare il tema del tuo benessere e della tua prestazione in modo profondo e completo.

Il workshop ha un taglio di laboratorio dinamico e ti offre l'opportunità di utilizzare strumenti diagnostici per mettere a fuoco le tue fonti di stress e le strategie migliori per affrontarle, di accedere a teorie riconosciute a livello mondiale, di acquisire tecniche pratiche da utilizzare nella tua quotidianità, di sperimentarti in modo protetto su challenge reali per analizzare gli elementi che deviano il tuo potenziale e ti portano a risultati meno ambiziosi, o meno stabili, rispetto a quelli a cui potresti ambire.



Esplora il nostro approccio al benessere
<http://www.impactinternational.com/service/leading-our-wellbeing>



Programma del workshop

- Stressors personali e organizzativi: le sfide della quotidianità
- L'equazione della performance e il sabotaggio emotivo
- Affrontare la pressione e gestire lo stress attraverso tecniche di mindfulness
- Stati energetici e livelli di performance
- Le quattro componenti di un successo stabile nel tempo
- L'importanza di una buona alimentazione, di attività fisica e di un sonno di qualità per essere al massimo del proprio potenziale
- Tecniche di goal setting e visualizzazione dei propri obiettivi
- Elaborare nuove abitudini

Alcune referenze

Abbiamo avuto il piacere di lavorare sui temi legati al benessere e alle performance con senior manager di importanti aziende in Italia e nel mondo tra cui:



Contattaci



Per informazioni e iscrizioni contattare:

Ilaria Bruno

i.bruno@impactinternational.com

02-49517950



IMPACT

Impact © is a registered trademark of Impact Development trademark Ltd

www.impactinternational.com/italia
get in touch today!